

¡Para Hacer Un Buen Ejercicio! Zapatos Para Pies Activos



Cualquiera sea la actividad, usar la clase correcta de zapatos es muy importante para su confort y seguridad. Aquí tiene algunos consejos útiles:

- Busque varios estilos y marcas. Pregunte al vendedor que le ayude a elegir el zapato que mejor le calce para su actividad elegida.
- Si fuera posible, vaya a un negocio de atletismo y calce zapatos que sean apropiados para su ancho, arco y modo de andar.
- Cuando se pruebe nuevos zapatos, use la clase de medias que usted usará cuando esté activo. Use medias de algodón o medias atléticas. Deseche calcetines gastados para evitar ampollas.
- Su pie se hincha ligeramente durante la actividad y al final del día. Entonces, cuando compre zapatos nuevos, vaya después de haber tenido actividad o al final del día.
- Camine cuando se pruebe zapatos. No es necesario ablandar los zapatos atléticos. Usted los sentirá confortables inmediatamente.
- Debe haber un espacio como el ancho del pulgar entre su dedo largo y el final del zapato.
- El talón no debe apretar o resbalar cuando usted camine.
- Los zapatos se deben doblar fácilmente en la punta de sus pies justo detrás de sus dedos.
- Después de hacer ejercicios examine sus pies por algunas llagas, cortes o ampollas. Dígale a su equipo de cuidado primario si no se curan.
- Reemplace sus zapatos cuando las suelas estén gastadas o resbaladizas. Si el resto de su zapato está todavía en buena forma, usted puede solamente reemplazar las plantillas (almohadillas de adentro) cuando estén gastadas.
- Si usted está caminando para controlar su peso, puede necesitar reemplazar sus zapatos atléticos frecuentemente. Muchos corredores reemplazan sus zapatos atléticos cada 3-6 meses.